



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG, DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI
LEBIH REMAJA SMK TIARA NUSA KOTA DEPOK**

SKRIPSI

ADELIA MARSYA HAMIDAH

2010714034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN
GIZI SEIMBANG, DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI
LEBIH REMAJA SMK TIARA NUSA KOTA DEPOK**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

ADELIA MARSYA HAMIDAH

2010714034

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Adelia Marsya Hamidah

NIM : 2010714034

Tanggal : 1 Juli 2024

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 1 Juli 2024

Yang Menyatakan,



(Adelia Marsya Hamidah)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adelia Marsya Hamidah

NIM : 2010714034

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih Remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 1 Juli 2024

Yang menyatakan,



Adelia Marsya Hamidah

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh:

Nama : Adelia Marsya Hamidah
NIM : 2010714034
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul : Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih Remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok.

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.



Iin Fatmawati Imrar, S.Gz., MPH

Ketua Penguji



Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Penguji I (Pembimbing)



Desmawati, SKp., MKep., Sp.Mat., PhD

Dekan Fikes UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Nur Intania Sofianita, S.Ikom., MKM

Kordinator Program Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di: Jakarta

Tanggal Seminar: 1 Juli 2024

HUBUNGAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO, PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG, DAN UANG SAKU DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA SMK TIARA NUSA KOTA DEPOK

Adelia Marsya Hamidah

Abstrak

Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, prevalensi status gizi lebih pada remaja berusia 13-18 tahun di provinsi Jawa Barat diketahui sebanyak 22,9% gemuk, dan 9,4% obesitas. Menurut UNICEF tahun 2019, penyebab langsung yang dapat memengaruhi status gizi lebih diantaranya asupan makanan, kualitas makanan, serta aktivitas fisik. Penyebab tidak langsung adalah akses sumber makanan, citra tubuh, serta pengetahuan. Penyebab dasarnya antara lain adalah faktor sosial dan ekonomi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan asupan zat gizi makro, pengetahuan gizi seimbang, dan uang saku dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok. Penelitian ini menggunakan metode analisis observasional dengan desain studi *cross sectional*. Populasi penelitian sebanyak 376 siswa/i dengan sampel sebanyak 100 siswa/i yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Analisis statistik dilakukan menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara asupan protein ($p=0,000$), lemak ($p=0,000$), dan karbohidrat ($p=0,008$) dengan status gizi lebih. Sementara itu, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang ($p= 0,723$) dan uang saku ($p=0,776$) dengan status gizi lebih. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara asupan protein, lemak dan karbohidrat dengan status gizi lebih remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi Seimbang, Remaja, Status Gizi Lebih, Uang Saku, Zat Gizi Makro

THE RELATIONSHIP BETWEEN MACRONUTRIENT INTAKE, KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION, AND POCKET MONEY WITH OVERNUTRITION STATUS OF ADOLESCENTS AT SMK TIARA NUSA DEPOK CITY

Adelia Marsya Hamidah

Abstract

Based on Riskesdas data in 2018, the prevalence of overnutrition status in adolescents aged 13-18 years in West Java province is known to be 22.9% overweight, and 9.4% obese. According to UNICEF in 2019, direct causes that affect nutritional status include food intake, food quality, and physical activity. Indirect causes are access to food sources, body image, and knowledge. The basic causes include social and economic factors. This study aims to determine the relationship between macronutrient intake, balanced nutrition knowledge, and pocket money with the overnutrition status of adolescents at SMK Tiara Nusa Depok City. This study uses an observational analysis method with a cross sectional study design. The population was 376 students with a sample of 100 students selected using stratified random sampling techniques. Statistical analysis was using the chi-square test. The results showed that there was a relationship between protein intake ($p=0.000$), fat ($p=0.000$), and carbohydrates ($p=0.008$) with over-nutritional status. Meanwhile, there was no relationship between balanced nutrition knowledge ($p=0.723$) and pocket money ($p=0.776$) with overnutrition status. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between the intake of protein, fat and carbohydrates with the overnutrition status of adolescents at SMK Tiara Nusa Depok City.

Keywords: Adolescents, Balanced Nutrition Knowledge, Macronutrient, Overnutrition Status, Pocket Money

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul yang dipilih dalam penelitian ini yang dilaksanakan sejak Oktober 2023 ini adalah “Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Pengetahuan Gizi Seimbang, dan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih Remaja SMK Tiara Nusa Kota Depok”. Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan saran serta masukan yang sangat bermanfaat bagi penulis. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Iin Fatmawati, S.Gz., MPH selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan dan saran dalam penyusunan skripsi ini.

Disamping itu, ucapan terima kasih yang tak terhingga disampaikan kepada Bapak Indra (Ayah), Ibu Rizka (Mama), Ami dan Alma (Adik), serta Eyang yang terus memberikan dukungan dan doa kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini. Selain itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada teman-teman khususnya Mira, Resty, Zahrah, Desvita, dan Nandita yang bersedia mendengarkan keluh kesah serta memberikan semangat dalam penyusunan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Saradiva sebagai pendengar yang baik dan selalu meyakinkan penulis bahwa penulis mampu bertahan saat penulis merasa akan gagal. Adapun penulis juga menyampaikan terima kasih kepada diri penulis yang telah bertahan dan berusaha maksimal dalam menikmati proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun dari para pembaca sangat diharapkan oleh penulis.

Jakarta, 1 Juli 2024

Penulis



Adelia Marsya Hamidah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Perumusan Masalah	4
I.3 Tujuan Penelitian	5
I.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Matriks Penelitian Terdahulu.....	20
II.2 Kerangka Teori Penelitian.....	27
II.3 Kerangka Konsep Penelitian.....	28
II.4 Hipotesis Penelitian.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	29
III.2 Desain Penelitian.....	29
III.3 Populasi dan Sampel	29
III.4 Pengumpulan Data	34
III.5 Definisi Operasional.....	38
III.6 Uji Validitas dan Reliabilitas	42
III.7 Pengolahan Data.....	44
III.8 Analisis Data	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	48
IV.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	48
IV.2 Hasil Analisis Univariat	51
IV.3 Hasil Analisis Bivariat	58
IV.4 Keterbatasan Penelitian	68
BAB V PENUTUP.....	69
V.1 Kesimpulan	69
V.2 Saran.....	70

DAFTAR PUSTAKA	71
RIWAYAT HIDUP	77
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Kategori Status Gizi IMT/U.....	9
Tabel 2	Angka Kecukupan Gizi (AKG) Remaja Usia 13 - 18 Tahun	14
Tabel 3	Kategori Ambang Batas Pengetahuan Gizi.....	15
Tabel 4	Matriks Penelitian Terdahulu.....	20
Tabel 5	Nilai P1 dan P2 pada Penelitian Sebelumnya	31
Tabel 6	Perhitungan Jumlah Sampel untuk Setiap Kelas	33
Tabel 7	Definisi Operasional	38
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	42
Tabel 9	Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang	44
Tabel 10	Siswa SMK Tiara Nusa Kota Depok	50
Tabel 11	Sebaran Sampel Penelitian.....	50
Tabel 12	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Usia.....	51
Tabel 13	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis	52
Tabel 14	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Status Gizi	53
Tabel 15	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan.....	54
Tabel 16	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan.....	55
Tabel 17	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Asupan.....	56
Tabel 18	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	57
Tabel 19	Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Uang Saku	58
Tabel 20	Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi Lebih.....	59
Tabel 21	Hubungan Asupan Lemak dengan Status Gizi Lebih	61
Tabel 22	Hubungan Asupan Karbohidrat dengan Status Gizi Lebih.....	63
Tabel 23	Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Lebih	65
Tabel 24	Hubungan Uang Saku dengan Status Gizi Lebih.....	66

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori.....	27
Gambar 2 Kerangka Konsep	28
Gambar 3 Prosedur Pengambilan Data	37
Gambar 4 Denah Lokasi SMK Tiara Nusa Kota Depok.....	48

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Etik Penelitian
- Lampiran 2 Surat Izin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dan Pengambilan Data
- Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian
- Lampiran 5 Lembar Monitor Bimbingan
- Lampiran 6 Lembar Penjelasan Setelah Persetujuan (PSP)
- Lampiran 7 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)
- Lampiran 8 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 9 Output Hasil SPSS
- Lampiran 10 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 12 Hasil Turnitin